МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»

СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
Выпускающая кафедра ЛиУТС	Директор ИУИТ
Заведующий кафедрой ЛиУТС	
В.В. Багинова	С.П. Вакуленко
08 сентября 2017 г.	08 сентября 2017 г.

Кафедра "Физическая культура ИУИТ"

Авторы Сибгатулина Фаиля Равильевна, к.п.н., профессор
Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	38.03.02 – Менеджмент
Профиль:	Международный менеджмент логистических систем (Российско-Китайская программа)
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2017

Одобрено на заседании	Одобрено на заседании кафедры
Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 06 сентября 2017 г. Председатель учебно-методической комиссии Н.А. Клычева	Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой Ф.Р. Сибгатулина

Москва 2017 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. Подготовка будущих специалистов к высокопроизводительному труду и защите Отечества, а также формирование профессиональных знаний, умений, навыков в использовании физической культуры. Содействие всестороннему развитию, отказу от вредных привычек, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода учебы. Воспитание у студентов потребности в систематических занятиях физическими упражнениями с учетом их будущей профессиональной деятельности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. Овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Для достижения поставленной цели предусматривается решениеоздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшениефизического и психического состояния, коррекция телосложения.Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физическогоразвития студентов.

Образовательные задачи – формирование двигательных уменийи навыков, приобретение знаний научно-биологических и практическихоснов физической культуры и здорового образа жизни, обеспечениенеобходимого уровня физической и психической подготовленностистудентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями посамоконтролю в процессе занятий физической культурой,самоопределение в физической культуре.

Воспитательные задачи – формирование потребности вфизическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональнойдеятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни,воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическомувоспитанию и нравственному поведению.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Гос.Экзамен и/или защита ВКР

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать и понимать: социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности для профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни Уметь: организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, Владеть: методами физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетные единицы (72 ак.ч.)

4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

	Количество часов		
Вид учебной работы	Всего по учебному плану	Семестр 1	Семестр 2
Контактная работа	72	36,15	36,15
Аудиторные занятия (всего):	72	36	36
В том числе:			
лекции (Л)	16	8	8
практические (ПЗ) и семинарские (С)	56	28	28
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	72	36	36
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	1.0	1.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ, ЗаО	ЗЧ	ЗаО

4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1		РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.	8 / 2		28 / 8			36 / 10	реферат
2	1	Тема: Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	2 / 1		7 / 2			9 / 3	реферат
3	1	Тема: Простейшие методики самооценки работоспособности,	2 / 1		7 / 2			9 / 3	ПК1, Тестирование

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.							
4	1	Тема: Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.	4		14 / 4			18 / 4	ПК2, реферат
5	1	Зачет						0 / 0	ЗЧ,
6		РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных. Учебно-тренировочные занятия: Тема: Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	8 / 2		28 / 10			36 / 12	реферат
7	2	Тема: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.	2 / 2		7 / 2			9 / 4	реферат
8	2	Тема: Основы методики самомассажа.	2		7 / 2			9 / 2	ПК1, Тестирование
9	2	Тема: Методика	2		14 / 6			16 / 6	реферат

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		корригирующей гимнастики для глаз.							
10	2	Тема: Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	2					2 / 0	ПК2, реферат
11	2	РАЗДЕЛ 5 Зачет с оценкой						0 / 0	ЗаО,
12		ВСЕГО:	16 / 4	0 / 0	56 / 18	0 / 0	0 / 0	72 / 22	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 56 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры Тема: Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Методика эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	7 / 2
2	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры Тема: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Простейшие методики оценки физической подготовленности студентов(ТК-1 мониторинг, прил.1)	7 / 2
3	1	РАЗДЕЛ 1 Введение в практический курс физической культуры Тема: Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности.	Методика составления занятий индивидуальной восстановительной направленности	14 / 4
4	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных. Тема: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.	7 / 2

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
5	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных. Тема: Основы методики самомассажа.	Основы методики самомассажа.	7 / 2
6	2	РАЗДЕЛ 2 Обучение новым двигательным навыкам, совершенствование ранее изученных. Тема: Методика корригирующей гимнастики для глаз.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	14 / 6
			ВСЕГО:	56 / 18

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Физическая культура»» осуществляется в форме лекций и практических занятий.

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в легкоатлетическом манеже Дома Спорта МИИТ в объёме 72 часов.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 2 раздела, представляющих собой логически завершенный объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование), так и задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов.

- мультимедийные технологии, для проведения научно-практических конференций в помещениях, оборудованных экраном, видеопроектором, персональными компьютерами.
- использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
			ВСЕГО:	

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Основы здорового образа жизни	Е.С. Дубкова	М: МИИТ Кафедра «Физ.культура ИУИТ», 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-6 (стр.3-35)
2	Методические рекомендации начинающему пловцу	М.И. Труднева	М: МИИТ Кафедра «Физ.культура ИУИТ», 2013 НТБ МИИТ	Раздел 2,3 (стр.3-28)
3	Экономика физической куль туры и спорта	Ф.Р. Сибгатулина	М: МИИТ Кафедра «Физ.культура ИУИТ», 2013 НТБ МИИТ	Раздел 4-6 (стр.3-13)
4	Дыхательная гимнастика на занятиях ОФП со студентами	Д.В. Абаринов	М: МИИТ Кафедра «Физ.культура ИУИТ», 2013 НТБ МИИТ	Раздел 1-6 (стр.3-36)
5	Физическая культура [Текст] : учебник для академического бакалавриата	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	М. : Юрайт. - 493 с. : табл. - (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр.: с. 492-493, 2016 НТБ МИИТ	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
6	Учебно-тренировочные занятия по хатха йоге со студентами	М.А. Овсянникова	М: МИИТ Кафедра «Физ.культура ИУИТ», 2013 НТБ МИИТ	Раздел 4-6 (стр.3-46)
7	Степ-аэробика. Начальный уровень	Е.А. Миронова	М: МИИТ Кафедра «Физ.культура ИУИТ», 2013 НТБ МИИТ	Раздел 3-6 (стр.3-21)
8	Пулевая стрельба. Второй год обучения.	Т.Ю. Фёдорова	М: МИИТ Кафедра «Физ.культура ИУИТ», 2013 НТБ МИИТ	Раздел 3-6 (стр.3-31)
9	Техника лыжных ходов	Л.Г. Гардагина	М: МИИТ Кафедра «Физ.культура ИУИТ», 2013 НТБ МИИТ	Раздел 3-6 (стр.3-88)

10	Учебно-тренировочные занятия по эстетической гимнастике со студентами	Ф.Р. Сибгатулина	М: МИИТ Кафедра «Физ.культура ИУИТ», 2013 НТБ МИИТ	Раздел 3-6 (стр.3-15)
11	Второй год обучения студентов стрельбе из пневматического оружия	Е.Ю. Абаринова	М: МИИТ Кафедра «Физ.культура ИУИТ», 2013 НТБ МИИТ	Раздел 5-6 (стр.3-21)
12	Методика спортивного совершенствования игры в дартс	И.С. Баскакова	М: МИИТ Кафедра «Физ.культура ИУИТ», 2013 НТБ МИИТ	Раздел 5-6 (стр.3-23)
13	Физическая культура [Текст] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата	А. Б. Муллер [и др.]	М. : Юрайт. - 424 с. : ил. - (Бакалавр. Прикладной курс). - Библиогр.: с. 421-424., 2016 НТБ МИИТ	Все разделы

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. http://library.miit.ru/- электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.
2. miit.ru/ об университете/структура/ИУИТ/ кафедра «физическая культура ИУИТ»

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Компьютеры на рабочих местах в компьютерном классе должны быть обеспечены стандартными лицензионными программными продуктами и обязательно программным продуктом Microsoft Office не ниже Microsoft Office 2007 (2013), Microsoft Excel 2010, Microsoft PowerPoint 2010$
Мультимедийные технологии;
Электронная почта, скайп

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1.Спортивные залы и площадки Дома Спорта МИИТ, оборудованные соответствующим инвентарём и оборудованием (для практических занятий)
2.Специализированная аудитория с мультимедиа аппаратурой и интерактивной доской (для проведения научно-практических конференций)
3.Компьютеный класс с кондиционером. Рабочие места студентов в компьютерном классе, компьютеры с минимальными требованиями- Pentium 4, ОЗУ 4 ГБ, HDD 100 ГБ, USB 2.0 (для проведения компьютерного тестирования) (АСТ- оболочка)

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Главная

задача лекционного курса – сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся и являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.
Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и владения. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины .
Фонд оценочных средств являются составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины.
Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.
Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:
- защита рефератов
- вопросы в тестовой форме с использованием персональных компьютеров
- контрольные нормативы
- зачет (4 семестр)
- зачет с оценкой (6 семестр)
Защита рефератов.
Устная защита рефератов проводится в качестве дополнительного испытания для студентов, имеющих освобождение от практических занятий. Вопросы по реферату не должны выходить за рамки объявленной темы. При оценке защиты реферата анализу подлежит точность формулировок, связанность изложения материала, обоснованность суждений, опора на практические занятия.
Компьютерное тестирование.
Проводится один раз в семестр на первом и втором курсах, с использованием персональных компьютеров и программного обеспечения АСТ-тест. Каждому студенту отводится 20 минут, по одной минуте на каждый вопрос. Для каждого студента 20 вопросов определяются компьютером путем случайной выборки из базы тестовых заданий. Оценка результатов тестирования производится компьютерной программой, результат выдается немедленно по окончании теста. До окончания теста студент может еще раз просмотреть все свои ответы на задания и при необходимости внести коррективы.
Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.
Бег 1000 метров, результат измеряется в секундах, прыжок в длину с места, измеряется в сантиметрах, подтягивание на перекладине для юношей, сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа для девушек.
Зачет.
Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» завершает изучение курса и проходит в виде зачета. Зачет проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии. До зачета не допускаются студенты, не сдавшие хотя бы один из двух текущих контролей (тестирований).

Зачет с оценкой.
Итоговая аттестация по дисциплине «Физическая культура» завершает полное изучение курса, проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии.